



Bedre graviditet og fødsel med akupressur

Af Catrine Saramarie Marcussen
Muusmann Forlag
96 sider, 129 kr.

Catrine Saramarie Marcussen er bevægelsespædagog og akupunktør. Hun underviser i motion for gravide og barslende samt driver en akupunkturklinik, der bl.a. tager sig af fertilitetsproblemer. Med bogen "Bedre graviditet og fødsel med akupressur" har hun skrevet en håndbog til fødende og deres partnere i brugen af akupressur under graviditet og fødsel.

Bogen er letlæst, overskuelig og skrevet i et afslappet sprog. Den indeholder en kort introduktion til teorien bag akupunktur og akupressur og en vejviser til, hvordan punkterne bedst findes. De samme punkter anvendes flere gange med forskellige formål, og punkterne er overskueligt opdelt under temaer såsom smertelindring, beroligende punkter og punkter mod kvalme. Punkterne forklares både ud fra tekst samt simple tegninger, så det er nemt at finde punkterne. Bagerst i bogen er en samlet oversigt over alle punkterne, så det er nemt at få overblik undervejs i fødslen. Der er endvidere korte afsnit om fødselsfysiologi, vejtrækning, rebozo samt afspænding af psoasmusklerne som forberedelse til fødslen. Herudover er der et kapitel om barselperioden med akupressurpunkter til fx øgning af mælkeproduktion og mod søvnløshed og uro, samt andre gode råd fra forfatteren om den første tid med et nyt barn.

En stor del af bogen er henvendt til fødselshjælperen, da det er denne, der skal udføre akupressuren, og er der ved en vej til at få inddraget partneren i forberedelserne til fødslen samt give vedkommende handlemuligheder under fødslen. Bogen er en rigtig fin og simpel håndbog i akupressur til fødende og kan anbefales til par, der gerne vil have konkrete redskaber til at arbejde med sammen under fødslen.

*Louise Davies Gravgaard,
jordemoder*



Tryk og glad – baby massage. Kærlig massage som giver dit barn større velvære og styrker båndet mellem jer.

Af Katrine Birk
Forlaget Rosinante
134 sider, kr. 199,95 (vejl.)

Jeg har kun hørt godt om Katrine Birk's andre bøger og efter at have prøvet denne bog, er jeg solgt til hendes univers. Hun introducerer nemt og enkelt læseren til massagens univers, så alle kan være med. Bogen er opdelt i tre dele. Den starter med en kort introduktion til baby massage, herefter kommer en gennemgang af musklerne/muskelgrupperne samt en forklaring på, hvad man kan lindre ved massage i disse områder, samt hvordan man masserer i området. Sidste del af bogen er et afsnit om, hvordan man ved massage af ansigt, hænder og fødder kan integrere zoneterapi og akupressur i sin massage. Fælles for alle tre dele af bogen er, at bogen er inddelt i små korte afsnit, som kan stå alene. Bogen kan nemt bruges som et opslagsværk alt efter, hvad man skal bruge. Bogen er let tilgængelig, overskuelig og lige til at gå til. Der bliver ikke stillet store krav til at have tid og overskud til lange tunge tekster eller fancy ord. En rigtig god bog, som jeg til hver en tid, vil anbefale andre at blade i.

*Anmelder Martine Kofoed,
jordemoder*



Fostrets og fødselens psykologi

Af Henrik Dybvad Larsen
Forlaget Pregnant Press
Pris 184,95 kr.

"Barndom og forældreskab begynder ved undfangelsen" er undertitlen på den danske psykolog Henrik Dybvad Larsens nyudgivne bog, der som hovedtema beskæftiger sig med den præ- og perinatale udviklingspsykologi. Bogen henvender sig til både lægfolk og fagfolk med interesse for området graviditet, fødsel, barsel i forhold til særligt den præ- og perinatale udviklingspsykologi. Bogen indeholder dels Larsens sammenfattede tanker og påstande om emnet - underbygget med forskellige relevante resultater fra forskningslitteraturen. Og dels gennemgang af cases fra Larsens egen praksis med kommentarer om behandlingsforløb i relation til temaerne omkring fosterets og fødselens psykologi. Således er bogen strukturelt opbygget i ti kapitler, hvorigennem læseren ledes til en definition af præ- og perinatal udviklingspsykologi, historiske perspektiver på opfattelse af fostre og nyfødtes sansevner og bevidsthedsniveau samt gennemgang af biologiske og fysiologiske fænomener så som epigenetik og nervesystemets opbygning. Videre behandler Larsen stress og traumer, herunder fødselstraumer, PTSD og betydningen heraf i relation til præ- og perinatal udvikling. Slutligt forefindes opsummerende tanker omkring, hvorledes familier bedst støttes igennem graviditet, fødsel og barsel.

Larsen tilkendegiver i forordet til bogen, at hans motivation for udgivelsen bunder i et ønske om at udbrede forståelsen af, at fosterperioden har potentiale som den primære udviklingsfase i menneskets liv, hvor selve grundlaget for styrke og velvære etableres, og hvorpå al anden udvikling funderes. Samtidig bevarer Larsen i sin tilgang en behagelig ydmyghed i forhold til den grundlæggende erkendelse, at hver graviditet er unik og personlig, hvilket åbner for et bredt, "ikke-determineret" fundament